



Essen mit Pause

Information

1:1, 5:2, 16:8 - unterschiedliche Intervalle abwechselnder Essens- und Fastenphasen versprechen besseres Wohlbefinden, ein längeres Leben, jüngeres Aussehen und weniger Kilos ganz ohne Jojo-Effekt. In dem Vortrag bekommen Sie einen Überblick über die unterschiedlichen Modelle, ihre Vor- und Nachteile sowie eine optimale Gestaltung der Essenszeiten mit frischen und

Verfügbare Termine

nährstoffreichen Speisen, um die regenerierenden Vorgänge während des Fastens perfekt zu unterstützen.

information	
Kursdauer:	2 Einheiten
Kursbeitrag:	18,00 € TN-Beitrag
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung

© 2025 - Ifi.at Ausdruck vom 11.11.2025